



**NEWSLETTER**  
07 MAGGIO 2018

**Ben ritrovati a tutti!**

**Ecco i prossimi appuntamenti.**



**REPLICA:**

## **LABORATORIO "PICCOLI CHEF AI FORNELLI!"**

Laboratorio di cucina naturale con degustazione per bambini da 6 a 12 anni accompagnati da un adulto con partecipazione gratuita e omaggio floreale a tutte le mamme offerto da Lozza Fiori (visita il sito [www.lozzafiori.com](http://www.lozzafiori.com))

**Sabato 12 maggio 2018**

**dalle ore 15.00 alle ore 17.30**

[Vedi allegato](#)

Stai pensando ad un **corso di cucina naturale** per tuo figlio/a?

Questa è davvero l'occasione per fargli mettere le "**mani in pasta**" con un **laboratorio di cucina naturale** per realizzare e degustare molte ricette realizzate con ingredienti biologici.

Ci sarà anche la **proiezione di storie e filastrocche divertenti**, al fine di sensibilizzare "I piccoli chef" ad una sana alimentazione e a imparare ad assaggiare il cibo!

Inoltre tutti i bambini **riceveranno in omaggio:**

- **l'abbigliamento completo** con pettorina e cappellino da chef!
- **ricettario completo** del menù realizzato

e poi... non mancherà ovviamente la **degustazione** delle preparazioni realizzate, **palloncini colorati** e **tanto divertimento!**

## INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

# REPLICA: LABORATORIO "PICCOLI CHEF AI FORNELLI!"

**Iscrizioni:** per iscriversi è necessario rispondere a questa mail compilando ed inviando la "**Scheda iscrizione**" ([clicca il link](#)) **indicando esclusivamente i dati del bambino** (l'adulto parteciperà gratuitamente).

Per coloro che non riuscissero a compilare la scheda in Excel, si richiede di scrivere semplicemente nell'e-mail di risposta tutti i seguenti dati: nome, cognome, indirizzo,

recapito telefonico, e-mail.

La scheda deve essere gentilmente compilata anche da coloro che hanno già partecipato ad altre lezioni di cucina naturale.

**Sede:** la lezione di cucina naturale si terrà a Bergamo (Celadina) presso la sede “Nutrirsi di salute” in collaborazione con l’associazione culturale “Il Sentiero della Salute”.

**La quota di partecipazione** è di € 35,00 ed è anche comprensiva della degustazione di tutte le preparazioni della lezione di cucina naturale.

A tutti i partecipanti verrà inoltre consegnato il ricettario e si svilupperanno tematiche di educazione alimentare. Il pagamento avviene all’inizio della lezione di cucina naturale a cui si partecipa.

**Per ulteriori informazioni** potete inviare un’e-mail all’indirizzo di posta elettronica [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it) oppure telefonate al numero di cellulare: **348.81.19.131**.



**Porta la salute a tavola! Nutrirsi di salute è importante per tutti!**

**ULTIMA REPLICA**

## **"Corso Base completo di Cucina Naturale"**

A seguito della numerosa partecipazione alla scorsa edizione, sarà riproposto il Corso base di Cucina Naturale nelle seguenti date:

**- Mercoledì 16 maggio 2018** ore 20.00-22.30

**> "I Cereali integrali e derivati per la nostra salute!"**

[Vedi allegato](#)

**- Mercoledì 23 maggio 2018** ore 20.00-22.30

**> "I Legumi... preziosi alimenti da scoprire in cucina"**

[Vedi allegato](#)

- **Mercoledì 30 maggio 2018** ore 20.00-22.30

> **“Germogli freschi fatti in casa, verdura e frutta”**

[Vedi allegato](#)

Questo corso offre a tutti coloro che vogliono avvicinarsi ad una alimentazione più sana, equilibrata e gustosa, la possibilità di **scoprire alimenti semplici dalle numerose proprietà nutrizionali, facili da realizzare e di gusto vincente** anche per tutti i componenti più scettici della famiglia!

**È possibile iscriversi anche ad una singola lezione** scelta a piacere tra le 3 proposte del Corso Base completo di cucina naturale con le seguenti tematiche: I Cereali integrali e derivati per la nostra salute! - I Legumi - Frutta, verdure e germogli freschi. Questo vi consentirà di valutare la qualità del corso e decidere se iscrivervi alle lezioni successive.

**Ogni lezione del Corso Base è strutturata in più parti:** una prima parte teorica di educazione alimentare dove saranno trattati argomenti di nutrizione supportati con materiale didattico, una seconda parte pratica con la preparazione di ricette naturali con l'utilizzo di ingredienti biologici ed una terza parte con degustazione del menù completo che include 8-9 ricette dall'antipasto al dolce (vedi allegati).

Tuttavia **coloro che frequenteranno tutte 3 le lezioni** del Corso Base di Cucina Naturale **riceveranno tutti questi graditissimi omaggi:**

- un massaggio gratuito completo per tutto il corpo della durata di un'ora
- un mese di entrata gratuita presso palestra In Forma Via Celadina, 5 Gorle (Bg) [www.palestrainforma.it](http://www.palestrainforma.it) (sala pesi, squash, area benessere, ecc.)
- corso gratuito di erboristeria della durata di 2 ore (Petali tra le mani)

- 4 lezioni gratuite di Yoga presso diverse sedi di Bergamo e provincia
- il "Bauletto della salute" (una lezione di cucina naturale in omaggio partecipando con un'altra persona)
- buono sconto di € 45.00 per l'iscrizione alla "Scuola di dietetica" serale per adulti (richiedi programma all'indirizzo mail [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it))
- buono sconto 50% presso il ristorante "Vertigo"
- buono sconto di € 25.00 per una consulenza dietetica presso il mio studio privato (previo appuntamento)
- vaschetta da 1/2 kg di gelato alla frutta (o degustazione tisana per 2 persone) presso Gelateria Pasqualina
- cartelletta-raccoglitore materiale didattico in omaggio
- penna "Nutrirsi di salute" in omaggio
- 2 riviste di educazione alimentare in omaggio
- informazioni su preparati naturali di Aloe e piacevole omaggio (Azienda agricola Valle Rossa)
- un omaggio da ritirarsi presso negozio biologico "Naturasi"
- buono sconto di € 20.00 per una seduta Auro-Soma
- buono sconto del 10% per l'acquisto di antiche varietà di alberi da frutto (Azienda "Antiche Delizie")
- altre sorprese...

Dal mio sito [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it) (clicca tasto "Corsi di cucina" all'interno della banda arancione)

il **Corso base di cucina naturale** risulta strutturato in **6 lezioni** (anziché 3 soli incontri sopra descritti) dedicate anche ad altre tematiche quali:

**IV° Lezione: le proteine vegetali** (seitan, tofu-formaggio di soia, tempeh, muscolo di grano, ecc.), **spezie, aromi ed erbe aromatiche**

**V° Lezione: condimenti vari** (gomasio, tahin, umeboshi, ecc.), **alghe marine**

(Kombu, Arame, Dulce, Hijiki, Agar-agar, ecc.), **semi oleosi** (semi di sesamo, di girasole, di zucca, di lino, di chia, ecc.)”

**VI° Lezione: bevande naturali** (the bancha, latte di soia, di riso, di avena, di mandorla, te mu, ecc.), **dolcificanti alternativi** (zucchero integrale, malto (di riso, di mais, di farro, di orzo, di frumento), miele, melassa, fruttosio, frutta essiccata, sciroppo d’acero o d’agave, amasake, ecc.) **integratori alimentari** (lievito di birra, germe di grano, ecc.).

Queste ulteriori 3 lezioni saranno proposte in un secondo percorso, **con date da definirsi**, dando sempre la possibilità di partecipare liberamente ai singoli incontri, senza vincoli di iscrizione anche a questa **II° parte del Corso base di cucina naturale**.

## INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

### **ULTIMA REPLICA: "Corso Base completo di Cucina Naturale"**

**Iscrizioni:** per iscriversi è necessario rispondere a questa mail compilando ed inviando la “Scheda iscrizione” ([clicca il link](#)).

Per coloro che non riuscissero a compilare la scheda in Excel, si richiede di inserire nell’e-mail di risposta tutti i seguenti dati: nome, cognome, indirizzo, recapito telefonico, e-mail.

La scheda deve essere gentilmente compilata anche da coloro che hanno già partecipato ad altre lezioni di cucina naturale.

**Sede:** la lezione di cucina naturale si terrà a Bergamo (Celadina) presso la sede “Nutrirsi di salute” in collaborazione con l’associazione culturale “Il Sentiero della Salute”.

**La quota di partecipazione** è di € 35,00 ed è anche comprensiva della degustazione

di tutte le preparazioni della lezione di cucina naturale.

A tutti i partecipanti verrà inoltre consegnato il ricettario e si svilupperanno tematiche di educazione alimentare. Il pagamento avviene all'inizio della lezione di cucina naturale a cui si partecipa.

**Per ulteriori informazioni** potete inviare un'e-mail all'indirizzo di posta elettronica [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it) oppure telefonate al numero di cellulare: **348.81.19.131**.



## **Speciale FESTA DELLA MAMMA: scegli "Il regalo della salute!"**

Stai pensando ad un'idea regalo carina e originale per la festa della mamma?

Scegli il **"Biglietto di auguri della Salute"** che potrà contenere:

- una **Lezione di cucina naturale** scelta a piacere tra le proposte 2018-2019

[scarica allegato](#)

- il **Corso Base di cucina naturale completo** strutturato in 3 lezioni

[scarica allegato](#)



- l'iscrizione alla **Scuola di Dietetica** serale per adulti (vedi programma)

[scarica allegato](#)

- una **Consulenza dietetica** su appuntamento

[scarica allegato](#)

Il **“Biglietto di auguri della salute”** potrà essere utilizzato **entro un anno** (a partire dalla data di versamento) e il pagamento potrà essere effettuato anche tramite bonifico bancario. I corsi di cucina naturale si svolgono ogni settimana in giorni diversi, in base alle date pianificate, e nella fascia oraria dalle ore 20.00 alle ore 22.30, mentre il sabato pomeriggio dalle ore 15.00 alle ore 17.30.

La pianificazione delle varie lezioni sarà comunicata settimanalmente tramite newsletter, oppure visitando il mio sito [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it) (cliccare freccia in alto a destra in movimento “Calendario attività”).

Inoltre coloro che avranno ricevuto il biglietto di auguri del **“Corso Base di cucina naturale completo”** riceveranno al termine delle 3 lezioni tutti questi graditissimi omaggi:

- un massaggio gratuito completo per tutto il corpo della durata di un'ora
- un mese di entrata gratuita presso palestra In Forma Via Celadina, 5 Gorle (Bg)

[www.palestrainforma.it](http://www.palestrainforma.it)

(sala pesi, squash, area benessere, ecc.)

- corso gratuito di erboristeria della durata di 2 ore (Petali tra le mani)
- 4 lezioni gratuite di Yoga presso diverse sedi di Bergamo e provincia
- il "Bauletto della salute" (una lezione di cucina naturale in omaggio partecipando con un'altra persona)

- buono sconto di € 45.00 per l'iscrizione alla "Scuola di dietetica" serale per adulti (richiedi programma all'indirizzo mail [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it))
- buono sconto 50% presso il ristorante "Vertigo"
- buono sconto di € 25.00 per una consulenza dietetica presso il mio studio privato (previo appuntamento)
- vaschetta da 1/2 kg di gelato alla frutta (o degustazione tisana per 2 persone) presso Gelateria Pasqualina
- cartelletta-raccoglitore materiale didattico in omaggio
- penna "Nutrirsi di salute" in omaggio
- 2 riviste di educazione alimentare in omaggio
- informazioni su preparati naturali di Aloe e piacevole omaggio (Azienda agricola Valle Rossa)
- un omaggio da ritirarsi presso negozio biologico "Naturasi"
- buono sconto di € 20.00 per una seduta Auro-Soma
- buono sconto del 10% per l'acquisto di antiche varietà di alberi da frutto (Azienda "Antiche Delizie")
- altre sorprese...

Per ulteriori informazioni invia una mail all'indirizzo: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it) oppure visita il sito [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

**ALTRI EVENTI**

**IN CORSO...**

**PER**

**"NUTRIRSI DI**

**SALUTE!**



**"La salute in piazza"**

**a Zanica (Bg)**

**(VII Edizione)**

**Conferenza e corso di cucina naturale gratuiti**

**con degustazione**

**Sabato 19 maggio 2018**

**Orario: 9.30-11.30**

Questo incontro è dedicato a tutti coloro che desiderano imparare a **nutrirsi in modo sano ed equilibrato**, conoscere i cibi più idonei per prevenire le più diffuse "malattie del benessere" (causate sempre più da un'errata alimentazione)" e avere risposte a quesiti che spesso ci poniamo.

Inoltre, in occasione di questo evento, in qualità Ec. Dietista, Docente di Scienza dell'Alimentazione, coinvolgerò ulteriormente i partecipanti.

Infatti, a tutti gli iscritti, sarà data la possibilità di poter compilare un **"Questionario alimentare"** (non obbligatorio per chi non vorrà), con l'obiettivo di dare consigli mirati e "personalizzati" ai presenti a "La salute in piazza" (ovviamente in forma anonima).

Partendo infatti dalle abitudini alimentari che saranno emerse dai questionari alimentari (che ciascun partecipante avrà inviato), sarà possibile dare **suggerimenti efficaci che aiuteranno di sicuro a modificare eventuali errori nutrizionali** o consolidare le corrette abitudini a tavola.

**Se desideri compilare il questionario** o avere ulteriori informazioni, contatta o visita il sito di questo comune (sotto riportato) e leggi le "Indicazioni per il questionario alimentare".

Dopo la **parte teorica** seguirà una **dimostrazione pratica** con a tema: "**Metti la salute a tavola!**".

Al termine della parte teorica e pratica sarà previsto per tutti i partecipanti:

- la **degustazione del menù realizzato**
- la **consegna dell'opuscolo "La salute in piazza"** (VII edizione)
- il **ricettario completo** con le varie preparazioni che saranno degustate
- ulteriore **materiale divulgativo e di apprendimento**

"La salute in piazza" è proposta da Punto Ristorazione di Gorle

(Bg) [www.puntoristorazione.it](http://www.puntoristorazione.it) in collaborazione con il comune di Zanica (Bg)

**Per informazioni ed iscrizioni**

**contattare il comune di Zanica (Bg) entro giovedì 17 maggio 2018:**

tel. 035.671761

e-mail: [biblioteca.zanica@tiscalinet.it](mailto:biblioteca.zanica@tiscalinet.it)

sito: [www.comune.zanica.bg.it](http://www.comune.zanica.bg.it)

**Seguimi su Facebook!**

**"Rossana Madaschi Economo  
Dietista e  
Docente di Scienza  
dell'Alimentazione"**



Link: <https://www.facebook.com/nutrirsidisalute/>

Segui tutte le **news** inerenti ad una sana e corretta alimentazione con tanti preziosi consigli che pubblico sulla mia pagina Facebook e, se ti fa piacere, ti invito a mettere "**mi piace**". Grazie

Dai un'occhiata alla "**Bacheca della salute**"...



**"La BACHECA della SALUTE!" ... sulla mia pagina Facebook!**

**Ecco alcuni post pubblicati recentemente:**

- "Acrilammide; si trova in molti alimenti ed è cancerogena. Come difendersi?"
- "Farina: tutto quello che c'è da sapere per scegliere il prodotto migliore"

Link:

<https://www.facebook.com/nutrirsidisalute/>





**STUDIO CONSULENZE  
DIETETICHE A BERGAMO (zona  
Celadina)**

**Per fissare un appuntamento potete  
inviare un'email all'indirizzo  
[info@nutrirsidialute.it](mailto:info@nutrirsidialute.it), oppure  
telefonare al numero **3470332740**.**

Per maggiori informazioni visita il sito [www.nutrirsidialute.it](http://www.nutrirsidialute.it)

## Consulenze dietetiche (Studio privato)

### Consulenze dietetiche con programmi alimentari su appuntamento

- Diete dimagranti
- Diete per ridurre il girovita
- Diete normocaloriche bilanciate
- Diete per ipertesi
- Diete per intolleranze al frumento (ipersensibilità al glutine)
- Diete per intolleranze all'uovo, al latte (e derivati) e ai lieviti
- Diete anti-colesterolo
- Diete per celiaci
- Diete per bambini e ragazzi in crescita
- Diete vegetariane, vegane, macrobiotiche

oppure altre diete in base a richieste personali.

Potete fissare un appuntamento dietetico presso il mio studio privato di

Via Monte Tesoro, 12 a Bergamo

Consulenze a cura di:

- Rossana Madaschi, ec.dietista, per l'elaborazione dei programmi alimentari
- Anna Tallarini, dietista, per la valutazione nutrizionale

La consulenza dietetica ha la durata di un'ora ed è possibile prenotarla **telefonando dalle ore 15.30 alle ore 19.00** al numero di cellulare **3470332740**

**Lo studio di consulenze dietetiche è aperto anche il sabato pomeriggio.**

Per maggiori informazioni visita il sito [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)



## CONVENZIONE CONSULENZE DIETETICHE con LAV di Bergamo

Vi comunico che è stata concordata una

**convenzione con la Lega Anti**

**Vivisezione [www.lav.it](http://www.lav.it)** di Bergamo, che

permetterà a tutti i soci di fissare un appuntamento presso il mio studio privato

a Bergamo in Via Monte Tesoro, 12 (o

anche tramite Skype) **per una consulenza dietetica al 100% vegetale, bilanciata e gustosa, con uno sconto di 25 euro (esibendo la tessera LAV in corso di validità).**



La consulenza dietetica ha la durata di un'ora ed è possibile prenotarla **telefonando dalle ore 15.30 alle ore 19.00** al numero di cellulare **347.0332740**

Per maggiori informazioni visita il sito [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

Consulenze a cura di:

- Rossana Madaschi, ec. dietista, per l'elaborazione dei programmi alimentari
- Anna Tallarini, dietista, per la valutazione nutrizionale

## Bergamo TV



## Trasmissioni televisive

Il **terzo martedì di ogni mese** alle ore 8.20 su **Bergamo TV**, potrete seguire la nuova serie delle trasmissioni televisive **"Appunti di salute"**.



Ecco l'ultima puntata televisiva andata in onda.

### **"La porzione del benessere!"**

- Prima parte ([vedi puntata](#))
- Seconda parte **con ricetta naturale** ([vedi puntata](#))

### **Vuoi visionare altre puntate televisive con ospite Rossana Madaschi?**

Visita il sito [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it) (tasto "L'esperta in TV") e clicca la puntata desiderata. **Buona visione!**

**Sarò in diretta, con la prossima puntata televisiva, martedì 15 maggio 2018**

## Trasmissioni radiofoniche

### Radio Alta



Ogni giovedì mattina alle 11.05 e giovedì sera alle 19.05 in primo ascolto (e in replica ogni giorno in fasce orarie diverse) potrete ascoltare, sulle frequenze di Radio Alta (FM 100.5-101.7 MHz), le mie rubriche radiofoniche **“Nutrirsi di salute a tavola!”**.



**ANVOLT**  
Associazione Nazionale  
Volontari Lotta Contro i Tumori

## Servizio gratuito di educazione alimentare per la prevenzione dei tumori

Presso la sede ANVOLT (Bergamo) è attivo un **servizio di prevenzione dei tumori** finalizzato ad insegnare un nuovo e salutare modo di alimentarsi che aiuti le persone a migliorare il proprio stile di vita, allo scopo di ridurre il rischio di INSORGENZA DI TUMORI.

Tale servizio sarà curato da Rossana Madaschi, Economo Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione ([www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)).

Chi volesse usufruire di questo servizio di prevenzione dei tumori, può chiedere informazioni direttamente alla segreteria degli ambulatori di Via Palma il Vecchio 59/61 di Bergamo, oppure tramite:

Tel. 035.249093

E-mail: [bergamo@anvolt.org](mailto:bergamo@anvolt.org)

Sito: [www.anvolt.org](http://www.anvolt.org)

**Prossima data: martedì 15 maggio 2018**

**Il servizio non è a pagamento, ma si potrà lasciare un'offerta libera per sostenere l'associazione Anvolt (Associazione Nazionale Volontari Lotta Contro i Tumori).**

---

## Lo chef della salute a domicilio

È possibile organizzare lezioni di cucina naturale presso la propria abitazione o locale privato. Il corso sarà effettuato con un minimo di 10 partecipanti.

Per informazioni: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)



## La cultura nel piatto

Articoli di educazione alimentare e ricette

## Info Sostenibile Bergamo

Periodico di informazione culturale e stili di vita

Ogni mese potrete leggere i miei articoli "Nutrirsi di salute"

Direttore Responsabile di Bergamo Sostenibile Diego Moratti

E-mail: [direttore@infosostenibile.it](mailto:direttore@infosostenibile.it)

Sito: [www.infosostenibile.it](http://www.infosostenibile.it)





## Bergamo Salute

Periodico di cultura medica e benessere

Ecco il mio ultimo articolo pubblicato:

**"Così crei il piatto unico perfetto"**

Sito: [www.bgsalute.it](http://www.bgsalute.it)



## Il regalo della salute

Stai pensando ad un'idea regalo carina, originale, ma soprattutto salutare per un **compleanno**, un **evento speciale** o una **ricorrenza da ricordare** con un dono che possa sorprendere una persona cara?

Richiedi il **"Biglietto di auguri della Salute"** che potrà contenere:

- una Lezione di cucina naturale (scelta a piacere tra le nuove proposte)

- il Corso Base di cucina naturale completo (composto da 3 lezioni)
- l'iscrizione alla Scuola di Dietetica serale per adulti
- una Consulenza dietetica su appuntamento

**Per informazioni:** [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it) oppure visita il sito [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)



## Newsletter

Se desiderate che anche una persona amica possa ricevere tutti gli aggiornamenti su corsi di cucina naturale, conferenze, convegni, trasmissioni televisive, rubriche radiofoniche, Scuola di Dietetica (scuola di educazione alimentare), l'articolo della salute e altri eventi in corso, suggerite di visitare il mio sito [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it) dove troverà evidenziata la casella: "Iscriviti alla Newsletter!" con la richiesta dei dati da compilare per effettuare l'iscrizione, oltre al **"Calendario Attività"** (freccia in alto a destra sul sito).





**Buona salute a tutti...  
perché al 1° posto c'è la salute!**

**ROSSANA MADASCHI**

Economo Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell: +39 347 0332740

E-mail: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)

Per maggiori informazioni consulta il sito internet: [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)